

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena, olas

	pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četrū graudu pārslu putra bez piena	200	163	9,24	3,936	21,539	0,2	0,4	3,584	1,6	
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8					
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132		
Zāļu tēja	200									
kopā:		219	9,91	3,99	34,36	0,200	0,400	3,716		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8,574	6,73	2,263	0,322		0,783	1,	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264		
kopā:		542	23,28	16,62	73,94	1,312	0	6,416		
Launags										
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264		
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	200									
kopā:		191	1,44	7,57	28,73	0	0	3,564		
Diena kopā:		952	34,63	28,18	137,03	1,512	0,400	13,696		
	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra bez piena	200	142	8,52	3,536	20,112	0,4		2,632	6,	
Zemeņu mērce	20	9	0,12	0,06	1,823		1,	0,24		
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132		
Zāļu tēja	200									
kopā:		175	9,11	3,63	26,95	0,400	1,000	3,004		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821		
Cūkgāļas gulašs	80	140	8,83	10,631	2,378	0,32		0,337		
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48		
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08		
Zaļumu eļļas mērce	5	28	0,071	3,062	0,158	0,02		0,053		
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		520	22,29	21,27	58,81	1,290	0	5,619		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,	
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		206	1,83	1,91	44,89	0	5,000	3,726		
Diena kopā:		901	33,22	26,82	130,65	1,690	6,000	12,349		
	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,	
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132		
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075		
kopā:		109	2,45	1,19	21,77	0,200	0	0,717		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgāļu	200	152	5,501	7,575	15,481	0,8	0,6	1,449		
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13,465	6,35	9,482			0,468	4,	
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264		
kopā:		502	24,14	16,04	64,69	1,070	0,600	7,120		
Launags										
Pankūka	120	261	3,695	8,615	42,06	0,24	7,2	0,035	1,	
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8					
Zāļu tēja	200									
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8		
kopā:		379	5,10	8,84	69,86	0,240	7,200	1,835		
Diena kopā:		991	31,69	26,06	156,32	1,510	7,800	9,672		

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	142	8,52	3,536	20,112	0,4		2,632	6,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	200								
kopā:		200	9,34	3,62	33,32	0,400	0	2,914	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	300	101	2,599	3,298	14,997	1,2		4,209	9,
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Zaļumu eļļas mērce	5	28	0,071	3,062	0,158	0,02		0,053	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		536	12,55	16,47	83,27	1,820	0	5,756	

Launags									
Pankūka	120	261	3,695	8,615	42,06	0,24	7,2	0,035	1,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3			1,6	
kopā:		332	4,90	8,84	58,16	0,240	7,200	1,635	
Diena kopā:		1068	26,78	28,93	174,75	2,460	7,200	10,305	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	200	261	4,815	3,015	52,805	0,2	0,2	0,045	1,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	200								
kopā:		317	5,48	3,07	65,62	0,200	0,200	0,177	

Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	200	19,304	12,851	0,78	0,36		0,063	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
Mannā biezputra ar rīsu pienu	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		526	25,69	16,36	67,81	0,710	2,380	1,934	

Launags									
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		222	4,74	7,07	33,76	0,150	0	4,912	
Diena kopā:		1064	35,91	26,50	167,19	1,060	2,580	7,023	